**STICHTING INZICHTS MEDITATIE**

**UITNODIGING**

**VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE: Milde aandacht**

o.l.v. Ria Kea en Riët Aarsse

Dinsdag 19 mei tot zondag 24 mei 2020 in De Weijst, Handel | Noord Brabant

**Programma**De retraite start op dinsdagmiddag 19 mei om 15.00 uur en eindigt op zondag 24 mei na de lunch om 14.00 uur. Je bent dinsdag welkom vanaf 14.00 uur in “de Weijst”.

**Oefenen in milde aandacht.**
Milde aandacht is aandacht met de bereidheid je open te stellen voor wat je ervaart, wetend wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. Milde aandacht betekent een niet-afwijzende aandachtigheid. We ontwikkelen milde aandacht door te oefenen vanuit een innerlijke houding van ontvankelijk zijn en van welwillendheid. Daardoor kunnen we zicht krijgen op de onderliggende reactiepatronen van onze geconditioneerde hart-geest, ons wezen; we kunnen voorkeur en weerstand opmerken, maar ook of er sprake is van `absent minded` zijn. We leren meer in contact te zijn met de natuurlijke aard van ons wezen en leren ons te verzoenen met de veranderlijkheid en oncontroleerbaarheid van het leven. Vanuit deze groeiende inzichten ontwikkelen we gaandeweg compassie, innerlijke vrede en gelijkmoedigheid.

In de retraite beoefenen we zit- en de loopmeditatie.We beginnen elke dag met yoga/mindful bewegen. Er zijn korte perioden van informele meditatie. Iedere dag zijn er meditatie instructies met een begeleide meditatie. s ’Avonds is er een dhammalezing. Ter ondersteuning van het meditatieproces zijn er individuele- en groepsinterviews.

Van deelnemers wordt gevraagd dat ze het totale programma volgen, in overleg met de begeleiders kan daar soms van af geweken worden. Het dagelijkse programma begint `s morgens om 6.30 uur en eindigt om 21.30 uur.

**Begeleiding
Ria Kea** beoefent vipassana- en mettameditatie sinds 1998 bij oosterse en westerse leraren. Vanaf 2008 volgt zij jaarlijks 6/8 weken retraites bij Joseph Goldstein, Carol Wilson, Sally en Guy Armstrong (IMS Amerika). Van Charles en Patricia Genould leert zij vipassana en mettameditatie te combineren. Zij volgde Insight Dialogue bij Gregory Kramer en Mindful communication bij Susan Gillis Chapman. Sinds vele jaren begeleidt zij vipassana/mettameditatie. Zij geeft wekelijks vipassanameditatie in Amsterdam (de Pijp).

**Riët Aarsse**: Na een lange spirituele zoektocht kwam ze in 2010 in contact met vipassana meditatie en na haar eerste lange retraites werd ze gevraagd om meditaties te begeleiden. Sindsdien geeft ze cursussen in verschillende sangha's. De afgelopen jaren was ze half time in Azië voor beoefening, studie van de boeddhistische psychologie en dhamma service. Haar beoefening is gefundeerd in vipassana vanuit de Mahasi traditie, en heeft zich verbreed met mettameditatie en Insight Dialogue. Zij is gegrepen door de wijsheid van de teksten. Mediteren en haar ervaring en kennis delen, is diep geïnspireerd door de heilzame veranderingen die de dhamma kan brengen in en tussen mensen.

**VOOR WIE**: De retraite is geschikt voor mediterenden die hun meditatiebeoefening willen verdiepen. Deelnemers worden voorondersteld bekend te zijn met vipassana meditatie. Ook degenen die een opleiding tot mindfulness trainer volgen of mindfulness beoefenen zijn van harte welkom.

**VERBLIJF:** De retraite vindt plaats in het vroegere Capucijnerklooster “De Weijst” in Handel | Noord Brabant. De Weijst is **een eenvoudige en sobere** maar sfeervolle accommodatie. Er zijn 1-persoonskamers. De toiletten en douches zijn aan het eind van elke gang. Zowel de ruime kloostergangen als de tuin kunnen gebruikt worden voor de loopmeditatie. De maaltijden zijn vegetarisch en van voortreffelijke kwaliteit.
Het klooster is te bereiken met het openbaar vervoer. Vanaf NS Den Bosch met de bus via Uden. Voor een **routebeschrijving** kan je op dewebsite [www.deweyst.nl](http://www.deweyst.nl) kijken.Adres: Pater Petrusstr. Postcode: 5423 SV Handel (N- Br)

**KOSTEN EN OPGAVE:** De verblijfskosten voor deze 6 daagse retraite zijn **€459**. Als je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten vormen een belemmering, dan kun je contact opnemen met Jochum Stienstra, tel 06-2499 9618 s

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats

* door het aanmeldformulier op de website [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl) in te vullen en DIT FORMULIER te VERZENDEN OF MAILEN NAAR: naar info@riakea.nl
* en door overschrijving van het inschrijfbedrag op
**IBAN rekeningnummer:** IBAN: NL72 TRIO 0338 4690 87 **t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding: retraite 19/5-24/5-2020**

**Je wordt verzocht daarbij je naam te vermelden wanneer deze niet overeenkomen met de naam van de rekeninghouder. Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.**

**ALGEMENE VOORWAARDEN** :Je wordt erop attent gemaakt dat bij inschrijving voor een SIM-retraite de “Algemene voorwaarden” van kracht zijn zoals die op de website van de SIM (www.simsara.nl) en vanaf het septembernummer 2009 in de SIMsara zijn vermeld. Aangeraden wordt deze te lezen.

**DANA**

Zoals alle retraites van SIM wordt ook deze retraite begeleid op basis van dana. Vanaf de tijd van de Boeddha wordt meditatieonderricht gezien als een daad van vrijgevigheid.
De begeleiders krijgen alleen hun reis en verblijfskosten vergoedt.
Aan het einde van de retraite is er gelegenheid om vrijgevigheid te beoefenen aan de leraren.

Voor **inlichtingen** kun je contact opnemen (bij voorkeur tussen 9.00-9.30 uur ma. t/m vrij.) Ria Kea: 0613654059.

**AANMELDINGSFORMULIER**

Voornaam en achternaam :

Adres :

Postcode en woonplaats :

Telefoon :

Geboortedatum :

e-mail adres :

Tel. bij nood:

Ik geef me op voor de zesdaagse vipassana retraite van 19 mei – 24 mei 2020.

Eventuele dieetvoorschriften:

**Meditatie-ervaring** : **methodes, bij wie, hoe lang en met welke regelmaat:**

N.B. Als je onder behandeling bent van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist, is het aan te raden te bespreken of deelname passend is op dit moment. Als je medicijnen slikt die van invloed kunnen zijn op het meditatieproces dit a.u.b. ook vermelden. Als je vragen hebt kun je ook contact op nemen met Ria Kea. tel: 06 136 54 059 info@riakea.nl

*Ik geef me op voor bovengenoemde retraiteperiode en neem me voor om me zo zoveel mogelijk aan de retraiteregels te houden. Ik weet dat ik op geen enkele wijze verplicht ben om oefeningen te doen die ik niet wil doen. Ik weet dat ik op geen enkele wijze de begeleiders verantwoordelijk kan stellen voor mijn persoonlijke ontwikkeling.*

*De begeleiders zullen zich er voor inzetten om de deelnemers te ondersteunen in het ontwikkelen van opmerkzaamheid ten gunste van hun ontwikkeling.*

Datum………………………… Handtekening………………..